

**PERBANDINGAN PEMBERIAN TERAPI AKUPUNKTUR TITIK SISHENCONG
DAN *DEEP BREATHING EXERCISE* BAGI PENDERITA INSOMNIA PADA
LANJUT USIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI**



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi S1 Pada Jurusan
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Disusun Oleh :

RISA ANNISA

J120 140 076

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**“PERBANDINGAN PEMBERIAN TERAPI AKUPUNKTUR TITIK SISHENCONG
DAN *DEEP BREATHING EXERCISE* BAGI PENDERITA INSOMNIA PADA
LANJUT USIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI”**

PUBLIKASI ILMIAH

Diajukan Oleh:

RISA ANNISA
J120140076

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing,



dr. SitiSoekiswati, M.H

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBANDINGAN PEMBERIAN TERAPI AKUPUNKTUR TITIK SISHENCONG
DAN *DEEP BREATHING EXERCISE* BAGI PENDERITA INSOMNIA PADA
LANJUT USIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI**

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

Risa Annisa

J120140076

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Sabtu, 4 Agustus 2018

Menyetujui,

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. dr. SitiSoekiswati, M.H
(Ketua Dewan Penguji)
2. Isnaini Herawati, S.Fis.,M.Sc
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Maskun Pujianto M.Kes
(Anggota II Dewan Penguji)

()

()

()

Mengetahui

Dekan FIK UMS



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah dan disebutkan sumber tersebut dalam daftar pustaka.

Apabila suatu saat terbukti bahwa ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 31 Juni 2018



Risa Annisa
J 120 140 076

PERBANDINGAN PEMBERIAN TERAPI AKUPUNKTUR TITIK SISHENCONG DAN DEEP BREATHING EXERCISE BAGI PENDERITA INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI

Abstrak

Insomnia diartikan sebagai keluhan kurangnya akan tidur pada malam hari. Sekitar 9 – 15% populasi umum di seluruh dunia menderita gejala insomnia. Insomnia dapat menyebabkan kelelahan, mudah tersinggung, dan aktifitas siang hari yang terganggu, stress atau depresi berat, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan obat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pemberian terapi akupunktur pada titik Sishencong dengan *Deep Breathing Exercise* untuk menurunkan gejala insomnia. Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan design penelitian yang menggunakan *two group pre test and post test design*. Jumlah sampel adalah 30 orang yang dibagi dua dengan 15 orang kelompok perlakuan 1 dan 15 orang kelompok perlakuan 2. Data yang diperoleh yaitu berdistribusi normal. Uji statistik menggunakan *Paired Sample Test* di peroleh kelompok perlakuan 1 dengan nilai 0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh terhadap pemberian terapi akupunktur. Sedangkan kelompok perlakuan 2 dengan nilai 0,000 yang juga berarti bahwa ada pengaruh terhadap pemberian *deep breathing exercise*. Uji statistik menggunakan *Independent T-test* diperoleh selisih kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 dengan nilai $p = 0,012$ yang berarti ada beda pengaruh. Ada pengaruh pemberian terapi akupunktur dan *deep breathing exercise* terhadap penurunan gejala insomnia.

Kata kunci: *Insomnia, Terapi Akupunktur, deep breathing Exercise.*

Abstract

Insomnia is defined as a lack of sleep at night. About 9-15% of the general population worldwide suffer from symptoms of insomnia. Insomnia can cause fatigue, irritability, and disturbed daytime activities, stress or major depression, anxiety disorders, and drug abuse. To determine the comparison of acupuncture therapy at Sishencong point with Deep Breathing Exercise to reduce insomnia symptoms. This study used a quasi-experimental method with a research design using two groups pre test and post test design. The number of samples is 30 people divided into two with 15 treatment groups 1 and 15 treatment groups 2. The data obtained is normally distributed. Statistical tests using Paired Sample Test were obtained in treatment group 1 with a value of 0,000, which means that there was an influence on acupuncture therapy. Whereas treatment group 2 with a value of 0,000 which also means that there is an influence on giving deep breathing exercise. Statistical tests using the Independent T-test obtained the difference between treatment group 1 and treatment group 2 with a value of 0.012, which means that there is a different effect. There is an effect of combination therapy on acupuncture and deep breathing exercise on decreasing symptoms of insomnia.

Keywords: *Insomnia, Acupuncture Therapy, deep breathing Exercise.*

1. PENDAHULUAN

Secara umum insomnia dapat diartikan sebagai keluhan kurangnya akan tidur pada malam hari. Menurut *World Health Organisation* (WHO) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas, dimana batasan umur untuk lanjut usia yaitu (*elderly*) adalah usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara usia 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) diatas usia 90 tahun. Penambahan usia atau usia lanjut juga merupakan salah satu faktor terjadinya insomnia, karena secara normal kualitas dan kuantitas tidur akan berkurang seiring bertambahnya usia.

Sekitar 9 – 15% populasi umum di seluruh dunia menderita gejala insomnia. Insomnia dapat menyebabkan kelelahan, mudah tersinggung, dan aktifitas siang hari yang terganggu, stress atau depresi berat, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan obat (Yeung *et al.*, 2012). Sebuah studi mengungkapkan bahwa sekitar 25 % kasus insomnia dialami pada usia 65 – 79 tahun dan 14 % terjadi pada usia 18 – 34 tahun (Abd Allah, Abdel-Aziz and Abo El-Seoud, 2014). Insomnia dapat menyerang semua usia mulai dari anak – anak, remaja, dewasa, dan lansia. (Adeleyna dalam Rizqia and Hartati, 2012).

Salah satu terapi yang dilakukan untuk mengurangi insomnia yaitu dengan terapi akupunktur dan *deep breathing exercise*. Akupunktur adalah bagian dari ilmu pengobatan cina. Teknik akupunktur dengan menusukkan jarum pada titik- titik tertentu di kulit untuk menghilangkan nyeri maupun mengobati kondisi tertentu (Hidayat *et al.*, 2015). *Deep Breathing exercise* adalah latihan pernapasan dengan mengembangkan dada dan perut dengan perlahan-lahan dan dalam dengan menggunakan otot diafragma sehingga memungkinkan abdomen terangkat dan dada mengembang penuh (Smeltzer, et al,dalam Priyanto, 2010).

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode quasi experimental dengan design penelitian yang digunakan *two group pre test and post test design*. Responden dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan 1 diberikan terapi akupunktur dan kelompok perlakuan 2 yang diberikan *deep breathing exercise*. Kelompok perlakuan 1 terdiri dari 15 responden, serta kelompok perlakuan 2 juga terdiri dari 15 responden. Penelitian dilakukan pada tanggal 21 – 31 mei 2018. Terapi dilakukan dengan durasi dua hari sekali dalam seminggu.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dan perbandingan pemberian terapi akupunktur dan *deep breathing exercise* terhadap penurunan gejala insomnia pada usia lanjut di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*, uji homogenitas dengan menggunakan uji *Lavene test*, uji beda pengaruh dengan menggunakan uji *Paired sample t-test*, uji beda pengaruh dengan menggunakan uji *independent sample t-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil data distribusi uji normalitas dengan *Shapiro Wilk* data menunjukkan bahwa nilai *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan 1 memiliki nilai $p > 0,005$ yang berarti data berdistribusi normal. Sedangkan data dari nilai *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan 2 yang juga menunjukkan bahwa nilai $p > 0,005$ yang berarti data berdistribusi normal. Disimpulkan bahwa nilai dari kedua kelompok adalah normal.

3.2. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil data uji homogenitas dengan menggunakan uji *Lavene Test* dimana data menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ yang berarti bahwa data homogen.

3.3. Uji Pengaruh

Berdasarkan nilai distribusi hasil dari uji *Paired Sample T-Test* pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2, dimana kelompok perlakuan 1 menunjukkan dimana nilai $p < 0,005$ maka artinya H_a diterima, adanya perbedaan setelah diberikan perlakuan. Nilai kelompok perlakuan 2 juga menunjukkan nilai data distribusi normal yang berarti nilai $p < 0,005$ yang juga menunjukkan adanya perbedaan setelah dilakukannya perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan insomnia.

3.4. Uji Beda Pengaruh

Berdasarkan nilai data yang diperoleh, dapat kita lihat bahwa uji beda pengaruh dengan menggunakan *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui selisih pengaruh terhadap kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 dengan hasil nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima, hasil data tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2.

3.5. Pembahasan

Pada penelitian yang dilakukan didapatkan hasil berdasarkan uji beda pengaruh terhadap selisih hasil pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 dengan nilai sig. 0,012 dimana $p < 0,05$ yang berarti H_a diterima yang menunjukkan bahwa terdapat selisih antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2. Dengan nilai T menunjukkan nilai -2.672 yang mana menunjukkan bahwa kelompok perlakuan 1 lebih baik dibandingkan dengan kelompok perlakuan 2.

Dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Spence et al yang mengatakan, diketahui bahwa penusukan pada titik akupunktur dapat merangsang kelenjar pineal untuk mengeluarkan melatonin yang berfungsi untuk mengatur siklus sirkadian dalam tubuh. Hormone melatonin memiliki efek hipnotikansiolitik dan antikonvulsan. Pembentukan sekresi melatonin dalam 24 jam diterima sebagai pengukuran aktivitas sirkadian pada manusia. Dibandingkan dengan individu normal, pasien insomnia mengalami penekanan pengeluaran melatonin pada malam hari. Pelepasan hormone melatonin berfungsi secara klinis dalam memperbaiki kualitas tidur dan kuantitas hidup penderita insomnia (Yatmihatun *et al.*, 2016)

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa dengan menggunakan *Deep Breathing Exercise* juga dapat menurunkan insomnia karena hal ini disebabkan karena kurangnya produksi hormone estrogen dan progesterone yang juga memiliki efek dalam kualitas tidur. Akibat penurunan kadar estrogen ini berpengaruh terhadap salah satu neurotransmitter di otak yaitu pada serotonin. Serotonin berfungsi untuk mempengaruhi suasana hati dan aktivitas tidur seseorang. Kadar serotonin yang menurun akan membuat seseorang susah untuk tertidur dan mengalami depresi.

3.6. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian terdapat keterbatasan berupa responden yang tidak dapat dikontrol 24 jam untuk melihat jam tidur dan bangun responden. Dan juga keterbatasan lainnya dalam penelitian ini yang melakukan 2 kali perlakuan secara bersamaan kurang efektif. Dalam kelompok perlakuan 2 yang menggunakan *Deep Breathing Exercise* tidak dapat dikontrol dalam waktu 24 jam untuk hasil yang lebih signifikan. Untuk kelompok perlakuan 1 yang sedikit susah karena kebanyakan dari responden takut untuk ditusuk.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari pengkajian dari hasil data statistic dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupunktur dan *Deep Breathing Exercise* terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia.

Dan juga berdasarkan pembahasan dari data peneliti didapatkan bahwa adanya perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 yang menunjukkan kelompok perlakuan 1 lebih baik dibandingkan dengan kelompok perlakuan 2.

4.2. Saran

4.2.1 Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi dari terapi akupunktur pada titik Sishencong dan *Deep Breathing Exercise* untuk menurunkan insomnia.

4.2.2 Peneliti Lain

Berdasarkan adanya keterbatasan dan hasil penelitian, diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih bisa mengontrol terhadap pasien. Dan juga melakukan latihan deeo breathing yang cocok untuk pasien insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Allah, E. S., Abdel-Aziz, H. R. and Abo El-Seoud, A. R. (2014) 'Insomnia: Prevalence, risk factors, and its effect on quality of life among elderly in Zagazig City, Egypt', *Journal of Nursing Education and Practice*. doi: 10.5430/jnep.v4n8p52.
- Hidayat, I. T. et al. (2015) 'Pengaruh Akupunktur Pergelangan Tangan dan Kaki terhadap Nyeri Punggung Bawah', *Pengaruh Akupunktur Pergelangan Tangan dan Kaki terhadap Nyeri Punggung Bawah*, 3(2), pp. 95–100.
- priyanto (2010) 'Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Fungsi Ventilasi Oksigenasi Paru Pada Klien Post Ventilasi Mekanik', *Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Rizqia, N. S. and Hartati, E. (2012) *pengalaman mahasiswa yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir, jurnal nursing studies*. Available at: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>.
- Yatmihatun, S. et al. (2016) *efektifitas pemberian terapi akupunktur antara titik baihui (gv 20) dengan titik anmian (ex-hn 16) pada lansia dengan kasus insomnia di panti wreda darma bakti surakarta*.
- Yeung, W. F. et al. (2012) 'Acupressure, reflexology, and auricular acupressure for insomnia: A systematic review of randomized controlled trials', *Sleep Medicine*. doi: 10.1016/j.sleep.2012.06.003.